مؤلف : الدليل الواضح إلى مستقبل الشباب الناجح

الدُّرَرُ الزَّكِيَّة لدورةِ اليقظةِ الفجرية

ستستيقظ غدًا للفجر بعد قراءة هذا الكتاب

صَنَعَهُ

عُمر رِضا فتوح

غفر الله له ولوالديه

يتضمن دورة مجربة نافعة على أكثر من شخص وهم الآن يقومون حتى قبل أذان الفجر

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على النبي الأمين محمد ﷺ أما بعد...

الفجر :

أقسم الله به في كتابه العظيم: "وَالْفَجْرِ"، وجعله باباً لفتح الأرزاق، وميداناً لسباق الصالحين، ومفتاحاً لبركة اليوم كله.

ولكن، كم من مرة أيقظك المنبه فصفعته لتعود إلى نومك؟ كم من نداء للصلاة وصل إلى سمعك، لكن رغبة السرير كانت أقوى؟ وكم من ساعات مضت من يومك وأنت تشعر أن بركته مفقودة، وأنك بدأت السباق متأخراً، غارقاً في شعور بالخسارة والتقصير؟

هذه الحَسرة التي تداهم قلوبنا عند كل فجر يفوت... هي شرارة هذا الكتاب.

هذه الصفحات ليست مجرد خواطر ووصايا عابرة، بل هي خلاصة تجربة منهجية، ودورة عملية نجحت بعون الله في تحويل نوم الليل الثقيل إلى يقظة فجرية سعيدة، ونجحت في

تغيير حال من عانوا سنوات من الصراع مع هذا الوقت المبارك.

لتجاوز مرحلة النوايا الحسنة إلى مرحلة الفعل الملزِم، قامت هذه الدورة العملية على أساس دقيق ومكثف مدته خمسة أيام متواصلة. هذه الدورة ليست مجرد قراءة عابرة، بل هي ميثاق بينك وبين نفسك على خطوات ثابتة:

البرنامج المعرفي المُلزِم: ستخصص كل يوم من تلك الأيام الخمسة لقراءة صفحة أو صفحات محددة ومختارة بعناية فائقة، مأخوذة من مراجع مختلفة، لترسيخ الوعي بفضل الفجر وأهميته الروحية والعملية. هذا التركيز المعرفي اليومي هو وقود العزيمة طوال الأسبوع.

التطبيق العملي المُبتكَر: ستكون الخطوة الثانية هي التزامك بتحميل وتفعيل تطبيق منبه محدد (*سأرشحه لك بالتفصيل داخل الكتاب*)[1]، وهو تطبيق يكسر النمط الروتيني للمنبهات التقليدية، ويجعل عملية الاستيقاظ تحدياً إيجابياً لا يمكن مقاومته.

الهدف من هذا الأسبوع المكثف هو خلق روتين جديد، وكسر حواجز الكسل القديمة، حتى تتحول صلاة الفجر من

---

[1] اسم التطبيق وطريقة تحميله موجودة في نهاية الكتاب صفحة رقم(٤٧)

مهمة صعبة إلى عادة محبوبة دائمة بعد انقضاء هذه الأيام السبعة بإذن الله.

وسأحاول جاهدًا أن أجعل هذا الكتيب بسيط وسهل؛ حتى تسهل قراءته ممن لا يطيقون القراءة، وتسهل إعادة قراءته إذا ضعفت النفس مرة أخرى.

وهذا جهد المقل، عسى الله أن ينفع به الأمه،

إنه نعم المولى ونعم النصير.

صَنَعَهُ

عمر رضا فتوح

غفر الله له ولوالديه

بسم الله الرحمن الرحيم

اليوم الأول

سنقرأ في اليوم الأول من كتاب "رقائق االقرآن" [2] من صفحة ٦٧ إلى صفحة ٧٨ حيث عنونها الدكتور ب "الساعة الخامسة والسابعة صباحا"

"الساعة الخامسة والسابعة صباحاً

ثمة مشهد لا أمل من التأمل فيه، ولا أمل من حكايته لأصحابي وإخواني، وهو ليس مشهداً طريفاً، بل والله إنه يصيبني بالكمد والبث حين أتذكره ..

جوهر هذا المشهد هو بكل اختصار «المقارنة بين الساعتين الخامسة والسابعة صباحاً» في مدينتي الرياض التي أعيش فيها، أقارن تفاوت الحالة الشعبية بين هاتين اللحظتين اللتين لايفصل بينهما إلا زهاء مائة دقيقة فقط ..

في الساعة الخامسة صباحاً، والتي تسبق تقريباً خروج صلاة الفجر عن وقتها، تجد طائفةً موفقةً من الناس توضأت، واستقبلت بيوت الله تتهادى بسكينه لأداء صلاة

---

[2] كتاب رقائق القرآن للدكتور إبراهيم السكران

الفجر، إما تسبح وإما تستاك في طريقها ريثما تكبر {فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا ... اسْمُهُ}.

بينما أمم من المسلمين أضعاف هؤلاء ما يزالون في فرشهم، بل وبعض البيوت تجد الأم والأب يصلون ويدَعون فتيان المنزل وفتياته في سباتهم ..

حسناً، انتهينا الآن من مشهد الساعة الخامسة، لننتقل الآن لمشهد الساعة السابعة ..

ما إن تأتي الساعة السابعة - والتي يكون وقت صلاة الفجر قد خرج – وبدأ وقت الدراسة والدوام، إلا وتتحول الرياض وكأنما أطلقت في البيوت صافرات الإنذار، حركة موّارة، وطرقات تتدافع، ومتاجر يرتطم الناس فيها داخلين خارجين يستدركون حاجيات فاتتهم من البارحة، ومقاهٍ تغص بطابور المنتظرين يريدون قهوة الصباح قبل العمل ..

أعرف كثيراً من الآباء والأمهات يودّون أن أولادهم لو صلو الفجر في وقتها، يودون فقط، لكن لا شيء يتجاوز

ذلك، بمعنى لو لم يؤدّها أبناؤهم فلن يتغير شيء، لكن لو تأخر الابن «دقائق» فقط، نعم أنا صادق فيما أقول، لو تأخر الابن دقائق فقط عن موعد الذهاب لمدرسته فإن شوطاً من التوتر والانفعال يصيب رأس والديه، وربما وجدت أنفاسهم الثائرة وهم واقفون على فراشه يصرخون فيه بكل ما أوتوا من الألفاظ المؤثرة لينهض لمدرسته.

هل هناك عيب أن يهتم الناس بأرزاقهم؟ هل هناك عيب بأن يهتم الناس بحصول أبنائهم على شهادات يتوظفون على أساسها؟

لا، طبعاً، بل هذا شئ محمود، ومن العيب أن يبقى الإنسان عالة على غيره ..

لكن هل يمكن أن يكون الدوام والشهادات أعظم في قلب الإنسان من الصلاة؟!

لاحظ معي أرجوك: أنا لا أتكلم الآن عن «صلاة الجماعة» والتي هناك خلاف في وجوبها (مع أن الراجح هو الوجوب قطعاً) ، لا، أنا أتكلم عن مسألة لا خلاف فيها عند أمة محمد – صلى الله عليه وسلم - طيلة خمسة عشر قرناً،

لا يوجد عالم واحد من علماء المسلمين يجيز إخراج الصلاة عن وقتها، بل كل علماء المسلمين يعدون إخراج الصلاة عن وقتها من أعظم الكبائر، وبعضهم يعدها ناقضاً من نواقض الإسلام ..

بالله عليك، أعد التأمل في حال ذينك الوالدين اللذين يلقون كلمة عابرة على ولدهم وقت صلاة الفجر «فلان! قم .. صل .. الله يهديك!»، ثم يمضون ببرود لحال شأنهم، لكن حين يأتي وقت «المدرسة والدوام» تتحول العبارات إلى غضب مزمجر وقلق منفعل لو حصل وتأخر عن مدرسته ودوامه ..

بل هل تعلم يا أخي الكريم أن أحد الموظفين قال لي مرة: إنه منذ عشر سنوات تقريباً لم يصل الفجر إلا مع وقت الدوام، يقولها بكل استرخاء، مُطبِق على إخراج صلاة الفجر عن وقتها منذ عشر سنوات .. !

وقال لي مرة أحد أحد الشباب: إنهم في استراحتهم التي يجتمعون فيها، وفيها ثلة من الأصدقاء من الموظفين من طبقة متعلمة، قال لي: إننا قمنا مرة بمكاشفة ..

من فينا الذي يصلي الفجر في وقتها؟ فلم نجد بيننا إلا واحداً من الأصدقاء فقط، وقال لهم: إن زوجته كانت تقف وارءه بالمرصاد حتى ينهض ويغادر الباب، هذه هي الزوجة المباركة على زوجها وبيتها ..

يا الله، هل صارت المدرسة -التي هي طريق الشهادة- أعظم في قلوبنا من عمود الإسلام؟!

هل صار بداية وقت الدوام - الذي سيؤثر على نظرة رئيسنا لنا – أعظم في نفوسنا من ركن يترتب عليه الخروج من الإسلام؟

هذه المقارنة الأليمة بين الساعة الخامسة والسابعة صباحاً هي أكثر صورة محرجة تكشف لنا كيف صارت الدنيا في نفوسنا أعظم من ديننا ..

بل وانظر إلى ما هو أعجب من ذلك، فكثير ممن يخرج صلاة الفجر عن وقتها إذا تأخر في دوامه بما يؤثر على وضعه المادي يحصل له من الحسرة في قلبه بما يفوق ما يجده من تأنيب الضمير إذا أخرج الصلاة عن وقتها!

كلما تذكرت كارثة الساعة الخامسة والسابعة صباحاً، وأحسست بشغفنا بالدنيا وانهماكنا بها بما يفوق حرصنا على الله ورسوله والدار الآخرة؛ شعرت وكأن تالياً يتلو علي من بعيد قوله تعالى في سورة التوبة: {قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَاتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ} ماذا بقي من شأن الدنيا لم تشمله هذه الآية العظيمة؟!

هل بلغنا هذه الحال التي تصفها هذه الآية؟!

ألم تصبح الأموال التي نقترفها والتجارة التي نخشى كسادها، أعظم في نفوسنا من الله ورسوله والدار الآخرة؟!

كيف لم يعد يشوّقنا وعد ربنا لنا في سورة النحل إذ يقول {مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ}.

بكل صراحة، حين تتذكر شخير الساعة الخامسة فجراً، في مقابل هدير السابعة صباحاً، فأخبرني هل تستطيع أن تمنع ذهنك من أن يتذكر قوله تعالى في سورة الأعلى {بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا * وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى}.

حين تقارن بين مشهد الغارقين في فرشهم وقت صلاة الفجر، واللاهثين في الطرقات وقت بداية الدوام، ألا يهجم عليك قول الله تعالى: {إِنَّ هَؤُلَاءِ يُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَيَذَرُونَ وَرَاءَهُمْ يَوْمًا ... ثَقِيلًا}.

إذا تأملت هذا الشغف بحطام الدنيا، والتفريط في أعظم أمور الآخرة، فتذكر نصيحة أهل العلم التي رواها القرآن لنا مثمنّاً إياها، مفخماً لشأنها، حين قالوا لقومهم: {وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيْلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَنْ آَمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا}.

وتأمل تفريط كثير من الآباء والأمهات في صلاة ابنهما، وتأمل تفريط أحد الزوجين في إيقاظ الآخر للصلاة، ثم اعرض هذا المشهد الاجتماعي أمام ثناء الله على نبيه إسماعيل – صلى الله عليه وسلم - حيث يقول: ... {وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا * وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَكَانَ عِنْدَ رَبِّهِ مَرْضِيًّا}.

تأمل كيف يمدح الله إسماعيل بكونه «يأمر أهله بالصلاة»، وقارن ذلك بالسلبية المتزايدة هذه الأيام بين أهلٍ يسكنون بيتاً واحداً، لا يأمر المصلي فيه من لا يصلي!

وتأمل كيف ينقل الله لنا كيف يأمر لقمان ابنه بالصلاة: {يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ}.

بل إن الله أمر نبيه - صلى الله عليه وسلم - أن يأمر أهله بالصلاة فقال: {وَامُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا}.

ضم هذه النظائر إلى بعضها: مدح الله لإسماعيل - صلى الله عليه وسلم – بأمره أهله بالصلاة، وأمر لقمان لابنه بالصلاة، وأمر الله لنبيه محمد - صلى الله عليه وسلم – بأن يأمر أهله بالصلاة، ثم تذكر هذه اللامبالاة المتبادلة التي صارت تغزو بيوتنا للأسف ..

قال لي مرةً أحد من أصابتهم شُعب التغريب: «المشايخ يمارسون التهويل في تصوير الخلل الديني في مجتمعنا، ولو ركزو على الكبائر لعلموا أن أمورنا الدينية جيدة، والمشكلة عندنا في دنيا المسلمين فقط» .. والحقيقة أنني كلما وضعت عبارته هذه على كفة، ووضعت الساعتين الخامسة والسابعة صباحاً على كفة، طاشت السجلات، وصارت عبارته من أتفه الدعاوى ..

المقارنة بين مشهدي الساعة الخامسة والسابعة صباحاً هي أهم مفتاح لمن يريد أن يعرف منزلة الدنيا في قلوبنا مقارنة بدين الله ..

لا أتحدث عن لحية، ولا معازف (برغم أنها مسائل مهمة) ، وإنما أتحدث الآن عن رأس شعائر الإسلام، إنها «الصلاة»! التي قبضت روح رسول الله - صلى الله عليه وسلم – وهو يوصي بها أمته ويكرر «الصلاة .. الصلاة!!» وكان ذلك آخر كلام رسول الله كما يقول الصحابي راوي الحديث ..

بل هل تدري ما هو أطم وأبشع من ذلك كله .. ؟ أن كثيراً من أهل الأهواء الفكرية يرون أن الحديث عن الصلاة هو شأن الوعاظ والدراويش والبسطاء، أما المرتبة الرفيعة عندهم فهي ما يسمونه «السجال الفكري، والحراك الفكري»، وحقيقة الأمر أن كثيراً منها ترهات آراء يتداولونها في مقاهي الفراغ أو صوالين الإنشاء ..

يسمون الشبهات، وتحريف النصوص الشرعية، والتطاول على أئمة أهل السنة: (حراكاً فكرياً) ، يا ضيعة الأعمار!

الصلاة التي عظمها الله في كتابه، وذكرها في بضعة وتسعين موضعاً، تصبح شيئاً هامشياً ثانوياً في كثير من الخطابات النهضوية والتنموية والإصلاحية، ألا لا أنجح الله نهضة وإصلاحاً تجعل الصلاة في ذيل الأولويات ..

المهم، لنعد لموضوعنا، فمن أراد أن يعرف منزلة الدنيا في القلوب مقارنة بدين الله فلا عليه أن يقرأ النظريات والكتابات والأطروحات، بل عليه فقط أن يقارن بين الساعتين «الخامسة والسابعة صباحاً» وسيفهم بالضبط كيف صارت الدنيا أعظم في نفوسنا من الله جل جلاله ..

وتأمل يا أخي الكريم في قوله تعالى: {فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا}.

بل تأمل في العقوبة التي ذكرها جماهير فقهاء المسلمين لمن أخرج الصلاة عن وقتها حيث يصور هذا المذهب الإمام ابن تيمية، كما جاء في فتاواه يرحمه الله: «وسئل شيخ الإسلام ابن تيمية: عن أقوام يؤخرون صلاة الليل إلى النهار، لأشغال لهم من زرع أو حرث أو جنابة أو خدمة أستاذ، أو غير ذلك، فهل يجوز لهم ذلك؟

فأجاب: «لا يجوز لأحد أن يؤخر صلاة النهار إلى الليل، ولا يؤخر صلاة الليل إلى النهار لشغل من الأشغال، لا لحصد، ولا لحرث، ولا لصناعة، ولا لجنابة، ولا لخدمة أستاذ، ولا غير ذلك؛ ومن أخرها لصناعة أو صيد أو خدمة أستاذ أو غير ذلك حتى تغيب الشمس وجبت عقوبته، بل يجب قتله عند جمهور العلماء بعد أن يستتاب، فإن تاب والتزم أن يصلي في الوقت ألزم بذلك، وإن قال: لا أصلي إلا بعد غروب الشمس لاشتغاله بالصناعة والصيد أو غير ذلك، فإنه يقتل»[1]

هل لازال هناك من يقول: «إن مشكلتنا هي أننا عظمنا الدين وأهملنا دنيا المسلمين».

بل هل قائل هذا الكلام جاد؟! وأي دين بعد عمود الإسلام؟!

حين تجد شخصاً من المنتسبين للتيارات الفكرية الحديثة يقول لك: (مشكلة المسلمين في دنياهم لا في دينهم) فقل له فقط: قارن بين الساعة الخامسة والسابعة صباحاً وستعرف الحقيقة. "اهـ.

أقول :

انظر كيف وضعنا الدكتور إبراهيم السكران – حفظه الله – أمام مرآة صادقة، عكست حقيقة منزلة الدنيا في قلوبنا!

إن هذا **الكمد والبث** الذي يصيب النفس عند تأمل التفاوت بين الساعتين الخامسة والسابعة، هو نفسه الشعور بالخسارة الذي دفعنا لوضع هذه **الدورة المنهجية**. فلم يعد يكفي أن نقول: "الفجر مهم"، أو أن نلقي كلمة عابرة: "قم صلِّ"، بينما نغضب ونثور من أجل دقيقة تأخير عن موعد دنيوي.

هذا الكتاب، **"الدرر الزكية لدورة اليقظة الفجرية"**، هو محاولة عملية ومكثفة لإنهاء هذه المقارنة الأليمة في حياتك. هو ليس مجرد تأنيب للضمير أو زيادة للوعظ، بل هو برنامج عملي محدد بـ **خمسة أيام**، صُمم خصيصاً لكسر هذا النمط السلبي.

هدفي ليس مجرد أن تنهض، بل أن يغدو **الدافع الديني** في قلبك أقوى من دافع الوظيفة والدراسة، وأن تتحول اليقظة للفجر إلى **عادة مُحبَّبة** لا تحتاج بعدها إلى صراخ أو تهديد.

تعمدتُ من ذكر تلك الفقرة كاملة بالنص من الكتاب لأهميتها وقيمتها.

لقد تتبعتُ في رحلتي عن الفجر سر النجاح العالمي، فوجدتُ أن سنن الله في الكون ثابتة لا تتغير. سألخص لكم الآن ما

وقفتُ عليه من حقائق مذهلة، مستلهماً من تجربة غير المسلمين وكيف وصلوا إلى "الصباح المعجزة"، لندرك بعدها كم هو عظيم ما لدينا في "صلاة الفجر المعجزة".

هذا ما سنقرأه غدًا بإذن الله.

اليوم الثاني

سنقرأ اليوم إِنْ شَاء الله ما لخصته من كتاب "فاتتني صلاة"[3] فقرة بعنوان "كن صباحا" وقد وضعت لها عناوين مفيدة.

اكتشاف قوة الصباح الباكر:

الدرس المعرفي: التجربة التي غيرت حياة هال إيلرود

يروي "هال إيلرود" في كتابه الرائع "الصباح المعجزة" (The Miracle Morning) كيف أن الاستيقاظ مبكراً أنقذه من إفلاس وديون وحالة اكتئاب متأخرة كادت تصل به إلى الانتحار. كان يقضي معظم وقته نائماً، يائساً من مواجهة حياته بلا معنى.

في أثناء حديثه مع صديق مقرب، نُصح بتجربة التمارين الرياضية، وتحديداً الجري، كطريقة للخروج من حالة الاكتئاب. لم يكن هال يحب الجري قط، لكنه تذكر أنه أيضاً لا يحب الحياة التي يعيشها. ومع ظهيرة يوم العطلة، بدأ بالركض

---

[3]) كتاب فاتتني صلاة لإسلام جمال

وشعر بتلاشي القلق، وغمره إحساس مؤقت بصفاء الذهن ساعده على التفكير الإيجابي تجاه مشكلاته.

عزم هال على ممارسة الجري بانتظام، إلى جانب أمور أخرى لتحسين حياته، ولكنه واجه عقبة: لم يجد وقتاً لذلك! كان مشغولاً لدرجة أنه لا يجد الوقت لتحسين حياته، وهو ما لخصه الكاتب ماثيو كيللي: "كلنا نريد أن نكون سعداء... ولكننا لا نفعل هذه الأشياء لأننا مشغولون مشغولون بأن لا نكون سعداء".

صراع إيجاد الوقت:

حاول هال استغلال الليل بعد العمل، لكنه كان متعباً ذهنياً وبدنياً. وحاول استغلال وقت الراحة في وسط اليوم، لكن هذا الوقت كان مخصصاً لمهام العمل. لم يبقَ لديه وقت مناسب إلا الصباح الباكر قبل الذهاب إلى العمل. كانت هذه الفكرة بمثابة كابوس له، فهو كان يستيقظ بصعوبة في السادسة أو السابعة صباحاً.

قانون التغيير:

قرر هال للحظات أن ينسى الفكرة تماماً، ولكنه تذكر مقولة الكاتب "كيفن براسي": "إذا أردت أن تعيش حياة مختلفة عن تلك التي تعيشها، فعليك أن تفعل أشياء مختلفة عن تلك التي تفعلها." هذا القانون الرباني الثابت هو: "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ" [الرعد: 11]. فإن لم تكن سعيداً بحياتك، فعليك أن تغير أسلوب حياتك.

برنامج الصباح المعجزة:

كتب هال ستة أمور من شأنها أن تضيف معنى لحياته، وعزم أن يستيقظ في الخامسة صباحاً ليمنح كل أمر عشر دقائق فقط، ثم يذهب إلى عمله. هذه الأمور كان منها الدعاء، والقراءة، وممارسة بعض التمارين الرياضية. العجيب أنه بمجرد كتابة هذه الأمور، شعر بتحفز كبير للاستيقاظ، وهو ما يؤكده علم

النفس بأن الذين يكتبون أهدافهم ينجحون بنسبة 80% أكثر من غيرهم.

في اليوم التالي، استيقظ هال في الخامسة رغم عدم حصوله على قسط كافٍ من النوم، وبدأ تنفيذ خطته. ولأن المدة المخصصة لكل نشاط كانت عشر دقائق فقط، لم يشعر بثقل أو مقاومة. حافظ هال على هذا الروتين لبضعة أسابيع وشعر بتغيير ملحوظ؛ بدأ القلق يتلاشى، وأصبح أكثر تركيزاً وسعادة، وقرر أن يستيقظ في الرابعة صباحاً ليصبح ذلك عادة يفعلها دون مجهود.

بعد شهرين، تغيرت حياة هال جذرياً، وأطلق على هذا التغير اسم "الصباح المعجزة" (The Miracle Morning) الذي أصبح عنواناً لكتابه الذي باع ملايين النسخ، وهو الاسم الذي يُطلقه على ندواته. وقد شاركتُ أنا بقصتي في موقع هال، وأخبرته أنني أستيقظ تلقائياً في الرابعة صباحاً لأن ديني يفرض

عليّ ذلك، وأول شيء أفعله هو "الصلاة المعجزة": صلاة الفجر.

أقول :

تعمدتُ من ذكر تلك الفقرة حتى يفهم القارئ مدى أهمية الاستيقاظ مبكرًا أصلًا، فأتى الشارع (وهو الله ﷻ) موجبًا علينا ذلك، بوضع صلاة في وقت النوم، وجعل سبحانه وقتها ضيقًا، بحيث إن لم تُجبِر نفسك على القيام، فسيكون قد فاتك الفرض، وفعلت كبيرة قال عنها العلماء هي أكبر من الكبائر، أي أكبر من الزنا والسرقة وغيرها.

سر الطاقة المعجزة ووصايا النبوة!

لقد طاردتُ أنا نفسي صلاة الفجر لسنوات، وشعرت أن شيئاً ما ينقصني. كل أعذارنا تبدو سخيفة أمام عطاء الله العظيم.

واكتشفت أننا نريد أن نُسَيِّر صلاة الفجر لتتفق مع أسلوب حياتنا، ولا نريد أن نغير أسلوب حياتنا ليتماشى مع الصلاة!

هذا هو جوهر المشكلة: أننا نغفل عن الأسباب المادية والمنطقية البسيطة التي يمكن التحكم بها، وهي أن ننام مبكراً أصلاً. فمن ينام في الواحدة صباحاً، كيف يريد من نفسه الضعيفة أن تستيقظ في الرابعة؟ نحن بذلك نُسهل على الشيطان أن يأتي لنا بأول الأعذار: "لم تحصل على قسط نوم كافٍ... نَم!"

في قراءة الغد، سنواصل الكشف عن أن صلاة الفجر هي مركز الطاقة الذي تبدأ به يومك، وسنرى كيف أن هذا الوقت هو الساعة السحرية التي فيها بركة النبي صلى الله عليه وسلم، وكيف يثبت العلم الحديث والسير الناجحة في العالم أن الاستيقاظ المبكر ليس مجرد فريضة، بل هو قانون كوني للنجاح والصحة، وسأخبرك بالسر العلمي في عدد ساعات النوم المثلى لتستيقظ نشيطاً!

اليوم الثالث

ســـأكمل تلخيصـــي لما ذكره إســـلام جمال في كتابه "فاتتني صلاة".

الفجر أسلوب حياة وكسر الجاذبية :

الدرس المعرفي: ساعة الفجر السحرية وفوائدها

حكمة الله الحكيم أن تكون صلاة الفجر أسلوب حياة، لا مجرد محطة تمر بها إذا اســـتيقظت! أراد الله القدير لنا أن يتماشـــى أسلوب حياتنا مع صلاة الفجر، وكل من اتبع تعليمات الصانع (حتى من غير المســـلمين) كان النجاح حليفاً له لأنها ســـنة الله الثابتة.

لِمَ لا نجد الوقت؟

يشـــتكي الكثيرون من عدم وجود وقت للأشـــياء المحببة والمهمة، فالغالبية العظمى لا تفعل أموراً مهمة بعد العاشـــرة مســـاءً (عدا من فرضـــت عليهم الحياة العمل ليلاً). إن ســـاعة

الفجر هذه لا تعادلها أي ســاعة أخرى، يســميها علماء النفس غير المسلمين بـــ "الساعة السحرية" (Magic Hour)، وإن أردت تعويضها في أي وقت آخر لن تستطيع، لأن هذه الساعة أصــابتها دعوة النبي صـلى الله عليه وسلم: "اللهم بارك لأمتي في بكورها".

أهدافك تتحقق هنا:

صـلاة الفجر، تلك الصـلاة المعجزة، قادرة على تحقيق أهدافك التي أهملتها منذ ســنين. الإحصــائيات أظهرت أن الصـــفة المشــتركة بين الرؤســاء التنفيذيين لأنجح عشــر شــركات في العالم هي الاســتيقاظ بين الثالثة والخامسـة صـباحاً. هذا الوقت غير قابل للاختراق؛ لن يتصـــل بك أحد، ولن يطلب مقابلتك أحد. إن إعطاء الصـــباح فرصـــة والانضـــمام إلى أولئك القلة المتميزين الذين يبدأون يومهم قبل معظم ســـكان الكوكب هو طريقك لتحقيق كل ما تريده.

مع الصباح، وفقني الله لحفظ الكثير من سور القرآن الكريم، بعشر دقائق يومياً فقط.

مع الصباح، لم تعد قراءة القرآن أمراً أفعله في رمضان فقط، بل أخصص عشر دقائق لسماعه وتدبره.

مع الصباح، أصبحت أقرأ تقريباً أربعين كتاباً كل عام (قراءة ساعة كل صباح)، وهو ما يعادل درجة دكتوراه في السنة!

مع الصباح، ولد هذا الكتاب الذي تقرأه الآن، ولولا هذا الوقت الهادئ لما وجدت وقتاً لكتابته.

مع الصباح، تخلصتُ من إدمان العمل المكتبي، بعشرين دقيقة فقط لممارسة أي رياضة (مشياً أو جرياً أو أثقالاً).

أدومها وإن قل: لتكون هذه الأنشطة يسيرة، خصص ساعة واحدة فقط بعد الفجر وقسمها: 20 دقيقة للقرآن والموعظة،

20 دقيقة للقراءة، 20 دقيقة للرياضـــــة. أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل.

معركة الفراش والجاذبية: السر العلمي للنوم

تخبرنا وكالة ناسا أن المكوك الفضائي يستهلك أكبر قدر من الوقود في الدقائق الأولى بعد الإطلاق للتغلب على قوة الجاذبية الهائلة. والأمر كذلك بالنسبة لك؛ فبمجرد الاستيقاظ، تكون الطاقة المبذولة للتغلب على جاذبية نفسك ووسوسة الشيطان أكبر ما يكون.

نصائح عملية لكسر الجاذبية:

اكسر دائرة النوم: اذكر الله، واعتدل من نومك واجلس. يقول العلماء إن ملامسة القدم للأرض تعطي إشارة للمخ بالاستيقاظ.

غسل الرأس: اذهب للوضوء وأسبغ الوضوء، ويفضل غسل الرأس بالماء لتستفيق تماماً.

حسن مظهرك: ارتدِ من أفضل ثيابك وتطيب، لأنك في مقابلة ملك الملوك، وهذا له أثر نفسي لإنهاء مرحلة النوم.

لا تسمح لنفسك بمشاورتك عند الاستيقاظ:

لا تنم عشر دقائق إضافية! حيث يقول العلماء إن دورة النوم العميق تستغرق ساعة ونصف لتكتمل. عندما تقرر النوم لعشر دقائق إضافية، يترجم المخ هذه الإشارة كبداية لدورة نوم جديدة، وعندما تستيقظ بعدها بوقت قصير، يظل المخ نائماً فتكون متعباً أكثر. أفضل قرار هو أن تقوم مباشرة بمجرد أن تستيقظ أول مرة.

خرافة 8 ساعات: لا تحتاج أن تنام 8 ساعات بالضرورة، بل تحتاج أن تنام مضاعفات الساعة والنصف (3 ساعات، 4.5 ساعات، 6 ساعات، 7.5 ساعات، 9 ساعات)، لكي تستيقظ عند نهاية دورة النوم العميق وتكون نشيطاً.

الفجر والضُّحى: الصحة والسكينة

نزول سورة الضحى على النبي صلى الله عليه وسلم في وقت لم يتلق فيه وحياً (وهي تشويق وإيجابية)، كانت إشارة لنا أن وقت الضحى (بداية طلوع الشمس) هو مصدر للسعادة والتفاؤل.

الصحة أولاً: دراسات جامعة تورنتو الكندية أثبتت أن محبي السهر لديهم مشاعر تشاؤم وحالة مزاجية سيئة، بينما المستيقظون مبكراً يتمتعون بحياة طبيعية وجهاز مناعي قوي.

درع الوقاية: يثبت الطب أن 80% من جلطات القلب والمخ تحدث الساعة الثامنة صباحاً، لأن الشرايين تكون أضيق ما يكون في هذا التوقيت. وينصح الأطباء غير المسلمين بـ الاستيقاظ قبل طلوع الشمس لكسر المادة التي تسبب تضييق الشرايين.

أخبرنا الله العزيز بها مباشرة في أذان الفجر:

"الصلاة خير من النوم" اهـ.

سأذكر في اليومين التاليين تلخيصًا لخصته من رسالتان كتبهما بعض طلبة العلم وقدمهما الشيخ عبدالله بن عبد الرحمن الجبرين -رحمه الله-.

اليوم الرابع

قسّمتُ الرسالة الأولى التي بعنوان "جبر الكسر في الأسباب المعينة لأداء صلاة الفجر"4 إلى محاور حتى يسهل إستخراج الفوائد منها.

تمهيد: ظاهرة التخلف.. ونداء الخطر

إن التخلف عن صلاة الفجر في جماعة يعدُّ من الظواهر السيئة التي تنذر بالخطر والعقوبة. لقد أدرك الكاتب كثرة المتخلفين ورأى المساجد تكاد تخلو من أغلب الناس في ذلك الوقت. وقد كان آباؤنا وأجدادنا يحرصون على النوم مبكرين وتخفيف الطعام، فكانوا يقومون لصلاة الفجر وهم طيبو النفس، وعاشوا عيشة هنيئة مليئة بالاستقرار النفسي والصحي.

لقد أفسدت المدنية الحديثة علينا ديننا ودنيانا، ودبَّ الكسل والخمول في النفوس، وتراكمت الشحوم على الأجسام، وقلَّت

---

4 رسالة نافعة كتبها بعض طلبة العلم، وقدمها الشيخ عبدالله الجبرين–رحمه الله-

الحركة، وعجز الكثير عن القيام بأبسط الأعمال. ولهذا، يجب على من يريد نجاة نفسه من صفات المنافقين أن يتجرد من الكسل ويستعمل أسباب النشاط.

المحور الأول: أسس الاستعداد لغدوة الفجر

يتحقق الاستيقاظ بتهيئة الجسد والنفس منذ بداية الليل، وذلك عبر النقاط الآتية:

التعوُّد على النوم مبكرًا: كان النبي صلى الله عليه وسلم يكره النوم قبل صلاة العشاء والحديث بعدها. وقد بيّن الإمام النووي أن سبب الكراهة هو خوف غلبة النوم عن قيام الليل أو عن صلاة الصبح في وقتها. ويُستثنى من ذلك الحديث الذي فيه مصلحة وخير، كمدارسة العلم، وحكايات الصالحين، ومحادثة الضيف أو الأهل للحاجة أو الملاطفة.

الحرص على آداب النوم الشرعية: كالدعاء قبل النوم، وجمع الكفين والنفث فيهما، والنوم على طهارة، والحرص على أداء ركعتي الوضوء.

الاستعانة بالآخرين واستعمال المنبّهات: على المسلم أن يستعين بأهله ووالديه وأقاربه وجيرانه ليوصيهم بإيقاظه. كما أن الله يسّر في هذه الأزمنة الساعات المنبهة(5) بأجراسها على الوقت المختار.

المبادرة وعدم التثاقل عند الاستيقاظ: على المسلم أن يبادر إلى الاستيقاظ إذا أُوقظ، وألا يتثاقل ويتكاسل حتى لا يتصف بصفات المنافقين.

المحور الثاني: الإيمان.. صانع الهمم ودافع النشاط.

قوة الهمة والدافع تنبع من إيمان القلب وسلامته، وذلك يتحقق من خلال:

---

[5] وسنذكر منها تطبيقان

عمارة القلب بالإيمان والعمل الصالح: متى كان الإيمان حيًّا يقظًا، دفع صاحبه إلى العمل وشَمَّر عن ساعد الجد وواصل المسير بلا كلل. فشجرة الإيمان تثمر سلوكًا حسنًا إذا سُقيت بروافد العمل الصالح.

الابتعاد عن المعاصي ومقسيات القلب: يجب تجنُّب ما يكون سببًا في قسوة القلب من فضول الطعام والشراب والكلام والنظر والسماع. ولا شك أن الذنوب تكون سببًا في حرمان العبد الطاعة والتلذذ بها. وقد سئل الحسن البصري: ما لنا لا نقدر على قيام الليل؟ فقال: "قيَّدتكم خطاياكم".

المحور الثالث: دافع الأجر ورهبة العاقبة

من أقوى الأسباب المعينة على الاستيقاظ هي إدراك ما يترتب على الفعل والترك:

إدراك فضل صلاة الفجر: من صلى الصبح في جماعة فكأنما قام الليل كله.

النجاة من صفة المنافقين: إن حضور صلاة الفجر مع الجماعة دليل على قوة الإيمان والبراءة من النفاق. وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن أثقل الصلاة على المنافقين صلاة العشاء والفجر».

الانتصار على حبائل الشيطان: يعقد الشيطان ثلاث عُقد على قافية رأس أحدكم وهو نائم. فإن استيقظ وذكر الله انحلت عقدة، وإن توضأ انحلت عقدة، وإن صلى انحلت عقده كلها؛ فأصبح نشيطًا طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان.

اغتنام البركة والفوائد الصحية: وقت ما بعد صلاة الفجر كله خير وبركة، وقد دعا الرسول صلى الله عليه وسلم لأمته فيه. كما تكون أعلى نسبة من غاز الأوزون في الجو عند الفجر، ولهذا الغاز تأثير مفيد للجهاز العصبي ومنشط للعمل الفكري والعضلي.

اليوم الخامس

لما كان هذا الكتاب معنيًا بصلاة الفجر، كرهتُ ألا أضيف فيه ما يعين على الخشوع في الصلاة، فالخشوع في الصلاة هي المكافأة التي يُعطيها الله لعبده، وتلك المكافأة تحمله على الاستمرار فيما يفعل، فستعين إنْ شَاء الله على الاستمرار في الاستيقاظ لصلاة الفجر، ففي اليوم الخامس سنقرأ معًا الرسالة الثانية التي قدمها أيضا الشيخ الجبرين بعنوان "صافي الينبوع في الأسباب المعينة على الخشوع" التي كتبها بعض طلبة العلم، وقسّمتُها أيضا لمحاور حتى يسهل استخراج الفوائد منها.

المحور الأول: الأسباب الجالبة للخشوع

تدبر وتفهُّم ما يُقال في الصلاة: على المصلي أن يتدبر ويتفهم ما يُقال في الصلاة، وألا يصرف بصره فيما سوى موضع السجود. وعليه أن يستحضر القيام بين يدي الرب وجلاله وكبريائه، ويتأمل الحكمة في شرعية كل ركن.

التبكير إلى الصلاة وتهيئة القلب: ينبغي للمسلم أن يأتي إلى الصلاة مبكرًا، ويقرأ ما تيسر من القرآن بتدبر وخشوع، فذلك أدعى للخشوع في الصلاة.

مجاهدة الشيطان بالاستعاذة: يسعى الشيطان إلى تشتيت الذهن حتى لا يعقل المصلي شيئًا من صلاته. وإذا أحسَّ المصلي بالشيطان الذي يقال له "خنزب"، فليتعوذ بالله منه، وليتفل عن يساره ثلاثًا.

إدراك لذة المناجاة والتعلق بالآخرة: لا تظن أن مسلمًا وجد اللذة التي عبر عنها ابن تيمية بقوله: "إن في الدنيا جنة من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة"، يُفرط فيها ويتساهل في طلبها. وهذه اللذة تقوى بقوة محبة الله وتضعف بضعفها.

المصلي بين الموقفين: يقول الإمام ابن القيم: "للعبد بين يدي الله موقفان: موقف بين يديه في الصلاة، وموقف بين يديه يوم لقائه، فمن قام بحق الموقف الأول هُوِّن عليه الموقف الآخر".

الصلاة صلاة مودِّع: إذا قمت في صلاتك فصلِّ صلاة مودع.

لو استقر هذا الشعور في نفس المصلي لصلى صلاة خاشعة.

المحور الثاني: العلاج المستمر.. محاسبة النفس

الخشوع حالة مستدامة تستلزم دوام المحاسبة والتطهير:

دوام محاسبة النفس: حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا. يجب لوم النفس على ما لا ينبغي من الاعتقاد والقول والفعل، وينبغي على المرء إذا حاسب نفسه أن يبحث عما يُصلحها.

الإكثار من قراءة القرآن والذكر والاستغفار: لا تكثروا الكلام بغير ذكر الله؛ فإن كثرة الكلام بغير ذكر الله تعالى قسوة للقلب**!**. وقراءة القرآن وتدبره من أعظم أسباب لين القلوب.

مجاهدة الشيطان حتى اللحظة الأخيرة: إن لم يخشع المصلي في هذه الصلاة فليعقد العزم على الخشوع في التي تليها وهكذا، ولا يتضجر من طول المجاهدة.

أقول :

وذلك كان تلخيصًا بسيطًا للرسالة، وأنصحُ القارىء بأن يقرأها كاملة على شبكة الإنترنت.

وهناك أسبابٌ أخرى معينة ذكرها في نهاية الرسالة سأذكرها كاملة دون تلخيص.

"الهمة فإنه متى أهمك أمر حضر قلبك ضرورة، فلا علاج لإحضاره إلا صرف الهمة إلى الصلاة، وانصراف الهمة يقوى ويضعف بحسب قوة الإيمان بالآخرة واحتقار الدنيا.

إدراك اللذة التي يجدها العباد في صلاتهم، وهي التي عبر عنها ابن تيمية – رحمه الله – بقوله: إن في الدنيا جنة من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة.

ولا تظن أن مسلما وجد هذه اللذة وذاق طعمها يفرط فيها ويتساهل في طلبها. وهذه اللذة كما قال ابن القيم - رحمه الله - تقوى بقوة المحبة وتضعف بضعفها؛ لذا ينبغي للمسلم أن يسعى في الطرق الموصلة إلى محبة الله ﷻ.

التبكير إلى الصلاة وذلك بأن يُهيئ القلب للوقوف أمام الله عز وجل، فينبغي للمسلم أن يأتي إلى الصلاة مبكرًا، ويقرأ ما تيسر من القرآن بتدبر وخشوع، فذلك أدعى للخشوع في الصلاة، يقول عليه الصلاة والسلام في الحديث الذي رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة : «لو يعلم الناس ما في النداء والصف الأول، ثم لم يجدوا إلا أن يستهموا عليه لاستهموا عليه، ولو يعلمون ما في التهجير لاستبقوا إليه.... الحديث. وفرق بين شخص جاء إلى الصلاة من مجلس كله لغو وحديث في الدنيا، وبين شخص قام إلى الصلاة وقد هيأ قلبه للوقوف أمام الله؛ لما

قرأه من كلام الله عز وجل، فلا شك أن حال الثاني مع الله أفضل من الأول بكثير.

أن يستحي العبد من الله أن يتقرب إليه - عز وجل – بصلاة جوفاء خالية من الخشوع والخوف، فالشعور بالاستحياء من الله يدفع المسلم إلى إتقان العبادة والتقرب إلى الله بصلاة خاشعة فيها معاني الخوف والرهبة.

أن يدرك المسلم حال الصحابة والسلف في الصلاة فقد ذكر ابن تيمية – رحمه الله – أن كان مسلمة (وهو من التابعين) يصلي في المسجد والسقف ينهار منه جزء، ولكنه لم يشعر ولم يرفع رأسه عن الصلاة، مما يدل على شدة خشوعه وتركيزه وكان عبد الله بن الزبير يسجد، فأتى المنجنيق فأخذ طائفة من ثوبه، وهو في الصلاة لا يرفع رأسه، وقالوا لعامر بن عبد القيس:

أتحدث نفسك بشيء في الصلاة؟ فقال: أو شيء أحب إلي من الصلاة أحدث به نفسي ؟! قالوا: إنا لتحدث أنفسنا في الصلاة، فقال: أبالجنة والحور ونحو ذلك؟ فقالوا: لا، ولكن بأهلينا وأموالنا، فقال: لأن تختلف الأسنة (الرماح) فيّ أحب إلي من أن أحدث نفسي بذلك وأمثال هذا متعدد)."اهـ.

التطبيقات

هناك العديد من التطبيقات المعينة والمساعدة على الاستيقاظ، والتي تجبرك على القيام والنشاط وأهمها عندي تطبيقان أولهما تطبيق اسمه " alarmy "وهو موجود على متجر جوجل والثاني تطبيق اسمه " sleep "وذكرتهما خصيصًا لأن فيهما من الإعدادات ما تستطيع به التحكم في كيفية جعل التطبيق يُوقِظُك في موعد الصلاة، فحملهما الآن، واضبط إعداداتك المفضلة التي تعينك على القيام.

لينك تطبيق "alarmy"

https://play.google.com/store/apps”details?id=droom.sleepIfUCan

لينك تطبيق "sleep"

https://play.google.com/store/apps”details?id=com.urbandroid.sleep

الخاتمـة

وفي الختام أود أن أذكر سببا مهمًا يجب عليك في قيامك للفجر أن تحاول في تكوينه وإيجاده، وهي ما أسميه ب"صحبة المسجد" هؤلاء هم أصحابك الذين يُصلّون معك في المسجد، فإذا فوّت يوما اتصلوا بك واطمأنوا عليك، فيساعدوك وتساعدهم، ويُعينوك وتعينهم، ويشدّ بعضكم بعضد بعض، فتقوى عزيمتكم وهمتكم على القيام للصلاة، وأيضًا وضع ما يُلزم الإتيان للمسجد، كدرس مثلا يُقام في المسجد تحضره، أو تبدأ أنت بجمع الأطفال الصغار، وتُعلمهم تفسير بعض الآيات والأحكام وتشرح لهم حديثًا نبويًا، بحيث يكون ذلك إلزامًا لك على الاستيقاظ للصلاة، هذا وبالله التوفيق.

أسأل الله لنا الثبات، وأن يعيننا جميعا على طاعته، إنه ولي ذلك والقادر عليه، سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام

على المرسلين، والحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم على نبينا محمد.

تم بفضل الله وكرمه

صَنَعَهُ

في يوم الثلاثاء ١١ من جمادى الآخرة عام ١٤٤٧ هـ

شبشير الحصة

فهرس الموضوعات

- المقدمة ١
- اليوم الأول ٤
- اليوم الثاني ١٨
- اليوم الثالث ٢٥
- اليوم الرابع ٣٣
- اليوم الخامس ٣٩
- التطبيق ٤٧
- الخاتمة ٤٨